



## **RICHTIG ESSEN – Gewichts-Coaching<sup>KOMBIPLUS</sup>** Die individuelle Therapie bei Adipositas BMI > 35

Abnehmen und dauerhaft schlank werden! Wo liegt der Schlüssel zum Erfolg?

„Wer dauerhaft abnehmen will, muss bereit sein, seine Lebens- und Essgewohnheiten zu ändern“, sagt Heidi Brünion, Ernährungswissenschaftlerin im RICHTIG ESSEN INSTITUT. „Das braucht Zeit, Durchhaltewillen und funktioniert am besten mit professioneller Hilfe“.

Unterstützung und Motivation können sich jetzt massiv Übergewichtige bundesweit von Experten holen. Beim RICHTIG ESSEN – Gewichts-Coaching<sup>KOMBIPLUS</sup> wird der Abnehmwillige ein ganzes Jahr betreut. Durch dieses Rund-um-Coaching werden individuelle Bedürfnisse und Lebensumstände des Abnehmwilligen berücksichtigt. Ein entscheidender Faktor, der den meisten anderen Abnehmprogrammen fehlt und deren Scheitern begründet. „Wir starten mit einem Ernährungs- und Bewegungs-Check-up“, sagt Frau Brünion. „Darauf wird das weitere Programm abgestimmt, auch in Absprache mit dem Hausarzt, denn viele Übergewichtige leiden unter Krankheiten wie Bluthochdruck, Gicht, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes“, so die Ernährungsexpertin.



### **Was erwartet Sie als TeilnehmerIn?**

In der ersten Phase starten wir mit einer wöchentlichen individuellen Ernährungstherapie und einer begleitenden individuellen Bewegungstherapie, abgestimmt auf den einzelnen und die jeweiligen alltäglichen Anforderungen. In der 2. Phase betreut Sie die Ernährungs-Fachkraft individuell alle 3 Wochen. In dieser Phase stehen die Themen Stress, Entspannung, Belohnung und Essen sowie die Motivation im Vordergrund. Phase 3 dient der Etablierung der neuen Essgewohnheiten sowie der Bewegung im Alltag. Ziel ist das Erreichen und Halten Ihres angestrebten Körpergewichts.

### **Evaluierung:**

Patienten nahmen 7,9 kg mit der 1. Phase (3 Monate) ab, nach einem Jahr war der durchschnittliche Gewichtsverlust 11,2 kg. Der BMI sank dabei im Durchschnitt um 3,8 Punkte.

### **Wie können Sie teilnehmen?**

Dieses Programm wird von den Krankenkassen bezuschusst. Voraussetzung ist eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung. Bitte melden Sie sich beim RICHTIG ESSEN INSTITUT. Wir sprechen die Vorgehensweise gerne mit Ihnen ab und übernehmen die Antragsstellung für Sie bei Ihrer Krankenkasse.



RICHTIG ESSEN INSTITUT, Lindenstr. 11,  
61231 Bad Nauheim  
Tel: 06032-925503-0  
[info@richtig-essen-institut.de](mailto:info@richtig-essen-institut.de)  
[www.richtig-essen-institut.de](http://www.richtig-essen-institut.de)